

Recomienda estas acciones a tus estudiantes para fomentar hábitos



Los hábitos son acciones concretas que se realizan regularmente para **ejecutar rutinas de aprendizaje y alcanzar metas**. Su práctica cotidiana optimiza el esfuerzo que hace el cerebro, mejorando así el desempeño en muchas tareas. Concretamente, estas acciones repetitivas generan la revisión de los procesos mientras se van desarrollando, hasta convertirse en acciones automáticas. Algunas estrategias que ayudan a crear hábitos y que puedes compartir con estudiantes y familias son:

- 1. Horarios ordenados:** organizar las tareas académicas dándole un orden, poniendo las que requieren más esfuerzo en los momentos de mayor concentración y las más fáciles cuando haya menor energía. También programar las tareas diarias de higiene personal y organización del espacio, motivando la revisión de ciertos pasos esenciales que lleva una tarea para ser satisfactoria, reconociendo para sí mismo y de parte de la familia los pequeños logros.
- 2. Distribución pertinente del tiempo:** elaborar la planeación diaria o semanal de las rutinas, diferenciando los tiempos de estudio, de sueño, alimentación y de juego. El horario para el estudio debe ser el mismo diariamente a no ser que se presente la entrega de un proyecto que implique más concentración, indagación y procesamiento. En este caso, la familia debe ser un apoyo más fuerte frente a los recursos y la organización.
- 3. Construir con lo que se aprende:** la mejor manera de aprender es ir pensando en lo que se está estudiando: es decir, tener instrumentos que permitan la sistematización de algunos procesos académicos. Para esto se pueden crear fichas y juegos usando App como **Brainscape o Purposegames**.
- 4. Uso de estructuras o herramientas gráficas de pensamiento** que generen ordenaciones y clasificaciones. Estas formas de comprender la información y proyectarla hacia otros observadores ejercitan capacidades cognitivas imprescindibles para revisar la calidad del trabajo propio y la tolerancia hacia la opinión de otras personas que pueden ayudar a descubrir y corregir errores.